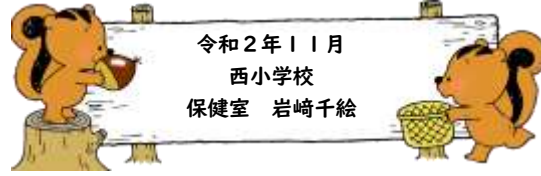




ちゅうしん せいかつ
メディア中心の生活になっていませんか？
かぞく まいにち せいかつ みなお
家族みんなで毎日の生活を見直そう！



西小 アウトメディアチャレンジ！



『アウトメディア』とは、メディア（テレビ・ゲーム・パソコン・DVD・携帯・スマホなど）にふれる時間をコントロールし、メディア漬けの生活を見直すことです。確かにメディアは、私たちにさまざまな情報をあたえてくれて便利なこともあります。でも、子どものうちから長時間メディアにふれていると、心配なこともあります。



メディアが及ぼすさまざまな影響
おうちの人と読みましょう。

からだ…運動不足による体力低下・骨密度（骨の強さ）の低下、肥満、

腰痛、視力低下など

こころ…睡眠障害（眠れなくなる）、昼夜逆転、勉強や運動などのや

る気がなくなる、イライラし、怒りっぽくなる

学校…遅刻・欠席が多くなる、授業中に寝てしまう、勉強がわから

なくなり成績が悪くなる

家族…家で会話がなくなる、家族とけんかが多くなる

友達…友達と一緒に遊ばなくなる、友達とけんかが多くなる



そこで、すべてのメディアにふれる時間をおさえて、生活を見直してみましょう。このアウトメディアチャレンジは、電気を節約することになり、エコな生活にもつながります。

1回目は、11月25日（水）～29日（日）の5日間

学校提出日は、11月30日（月）！



メディア利用について、 家庭でのオリジナルルールを作りましょう！

アウトメディアも5年目になりました。子どもたちも保護者の方々も慣れてこられたのではないのでしょうか。ぜひ今年も、メディアと離れる生活を送ってみてください。そしてこの機会に、子どもさんとじっくり話をし、親子の会話のひとつときを楽しんでください。メディア依存を予防するための期間です。有意義に過ごしましょう。



家庭においてつくるルールは、保護者と子どもとが相談し、子どもが納得のいく内容を決めた上で、保護者が責任をもって管理することが大切です。

[家庭でのルール]

① 対象メディアを決めましょう。

(テレビ・ゲーム・パソコン・スマホなど。最も使用頻度が高いメディアがおススメ!)

② 使ってもいい時間や場所を決めましょう。

(リビングで合わせて1時間まで、自分の部屋にゲームやスマホを持って行かない、など)

③ アウトメディアでできた時間に何をするか、家族で話し合しましょう。

(外遊び・家のお手伝い・家庭学習・読書・家族の会話など)

④ 情報モラル (著作権や個人情報等の法律に関すること、携帯電話の使い方、SNSの使い方など) や、メディアのメリット・デメリットを家族で一緒に考えましょう。

⑤ 使用状況を知りましょう。

スマホ…どんなアプリを使っていて、どんな使い方をしているか、どんなものを見ているか
ゲーム…どんなゲームを使っていて、どんな使い方をしているか(オンライン等)、など

**ルールが守れない場合は、
無理のない内容にするなどの再検討が必要です。**



**大切な子どもたちの健やかな成長のために、
ぜひ家族全員でアウトメディアにチャレンジしてみましょう！
ご家庭での声かけや励ましをよろしくお願いいたします。**

コロナ休校の間に、わが家の息子たちもすっかりゲームにはまってしまいました。とくに『F-とない』というオンラインゲーム！友達とボイスチャットをしながらゲームをする姿に、時間が来てもゲームをやめることができない姿に、私は恐ろしさを感じています。この機会に、ネットやゲームのメリット、デメリットを再度話して、息子たちにもゲームを制御できる心を養ってほしいと思っています。

ネット依存症について



インターネットなどのメディアは私たちにさまざまな知識や情報を与えてくれたり、またはSNSなどコミュニケーションの一つとして私たちの生活に急速に定着しつつあります。しかし、子どものころから長時間メディアに、とくにオンラインゲームにふれていると、極端にのめりこむようになります。そして、生活を犠牲にしたり、将来に支障をきたすことも少なくありません。最近では10代～20代のオンラインゲームへの依存による社会的な問題が顕在化しており、その問題は世界的に深刻になっています。

◎まずは…、知っていますか!? |子どものネット利用の実態！

小中学生に爆発的な人気のある『F』がつくオンラインゲーム。これは、最後の一人になるまで殺し合うバトルロワイアルゲームです。友達とネット上でつながり、ボイスチャットや文字でコミュニケーションを取りながら、協力してゲームを進めることができます。本校でもこのオンラインゲームを通して、さまざまな問題が実際に起きています。そのいくつかを紹介しましょう。

①勝手に課金問題

基本無料で遊べるゲームですが、よりゲームを早く楽しく進めやすくするために、課金したくなるように作られているので、親に無断で課金（携帯電話の料金決済や、クレジットカードの持ち出し、盗み見など）することが起きています。

また、親の携帯料金決済やクレジットカードでの課金は、本人の罪悪感^{たか}は薄くなりがちで、親の知らない間に高額になっていることもあります。

②ギフト機能『くれくれ問題』

アイテムなどを購入する際、『ギフト』として購入すると、友達にそのアイテムを上げることができる機能があります。（LINEスタンプにも同じ機能がありますね。）課金を親から容認されている子どもが人気取りのために、多くのアイテムをプレゼントしたり、逆に、友達から^{たか}集められたりするなどのトラブルが多発しています。

③学校生活への悪影響

- ・ 「ゲーム内でいじめられた」
「アイテムをくれくれとしつこく言われる」
「アイテムをあげないから口をきいてくれない」
「悪口をいっぱい送られてきたから、学校に行くのが怖い」
- ・ 遅くまでゲームをしているため、授業中に居眠りをする、寝不足が続いて体調を崩してしまう、無気力、キレやすい子ども、など。



これらは、西小でも実際に起きている事例です。

一人ではない！もう何人も同じようなことを訴えている子どもたちがいます。

生活指導の
石田先生より

このような問題は、学校で指導することに限界を感じています。

事実確認も難しい、聞き取りも難しい、完全な子どもたちの世界での出来事です。

（昔の交換日記であれば、提出すれば目に見えるため解決しやすい問題でしたが、目に見えないゲームチャット内はそういうわけにもいかず…。）

今後も学校は情報提供を行っていきますので、家庭教育に活かしてもらえれば幸いです。

◎ ネット依存症に陥るきっかけ…オンラインゲームの3つの問題点

① 睡眠時間への影響

大人がゲームに参加するのは仕事が終わってからなので、夜23時～深夜2時ごろにゲームが盛り上がる場合が多い。そのために睡眠時間が短くなり、翌日の学校生活に影響が出る。

② チームプレイによってやめられなくなる

チームプレイがほとんどであるため、自分一人がゲームを抜けると他の人に迷惑がかかってしまい、ゲームを抜けることができない。



③ 金銭トラブル

ゲーム内でのアイテムや武器の入手にお金がかかるため、親のお金に手を出してしまう可能性も。

◎ インターネットゲーム障害の診断基準

2013年にアメリカ精神医学会から、インターネットゲーム障害は今後研究が進められるべき精神疾患の一つとして新たに提案されました。そして、2018年には世界保健機構(WHO)が病気の世界的な統一基準である国際疾病分類(ICD)に盛り込む方針を初めて決定しました。

インターネットゲーム障害の診断基準

- ① 1日の生活のほぼすべてがインターネットゲームである
- ② 取り上げられるとイライラする、切れる
- ③ 短時間では満足しなくなっている
- ④ やめようと思っても止められない
- ⑤ インターネットゲーム以外にすることがない
- ⑥ いろんな問題があるとわかっていてもやめられない
- ⑦ 隠れてインターネットゲームをしている
- ⑧ インターネットゲームに逃避してします
- ⑨ インターネットゲームのために、学校に行けない 友達を失った



◎ 治療は困難

このネット依存は、進学の問題や、金銭上の問題で困り果てた家族の治療への熱意とは裏腹に、本人の治療のモチベーションが低い傾向にあるようです。ネット依存は、アルコールや薬物の依存症とは異なり、身体的な危機をあまり引き起こさず、生命的な危機が軽度なので、『自分は病気である』という病識を持つのが非常に困難だと言われています。

◎ 依存してからでは遅い！！ 予防が大切！！！！！！

① 複数人での時間管理

多くの家庭では、子どもと最も長く接する保護者の一人がネットの使用時間を管理しています。しかし、思春期になると本人と保護者が対立し、結果的に関係の破たんを招きがちです。そのため、時間の管理を一人に任せず、家族全員でルールを決め、家族全員でルールを守るために積極的に話し合うことが大切です。家族総動員で子どもたちの心の健康を守りましょう。

② 心理的な関わり合いが必要

ネット依存症は他の依存症と同様に「現実逃避」という心理的な問題を抱えています。ゲームに依存する子どもたちは進路、進学、勉強、家庭、友人関係などの問題から逃避しています。逃避している問題に焦点を当て、ともに解決していくことが大切です。まずは、日ごろから子どもとの対話を大事にして、ネット使用の実態把握をし、それが年齢に応じたものであるかどうか、親は常にアンテナを張っていなければなりません。